

१. प्राचुख उदचुख ऐशान्याभिमुखो वा भुक्वा मणिबन्धपर्वन्तं हस्तौ जानुपर्वन्तं पादौ च प्रक्षाल्य मुखं च सम्मज्य ऊर्ध्वजानुरुगविश्वं त्रिरधामेत्

जीवास्थेति पञ्चमन्त्रात्मक सूक्तस्य ब्रह्मा ऋषिः – प्रथममन्त्रस्य आसुर्वनुष्टुप् द्वितीयस्य साम्बनुष्टुप् तृतीयस्य आसुरीगायत्री चतुर्थस्य साम्बुष्मिक् छन्दसि – आचमने विनियोगः

जी॒वा स्थ॑ जी॒व्यासं॑ सर्व॑मायु॒र्जीव्यासं॑ । १ ।

उप॒जी॒वा स्थो॑ष जी॒व्यासं॑ सर्व॑मायु॒र्जीव्यासं॑ । २ ।

संजी॒वा स्थ॑ सं जी॒व्यासं॑ सर्व॑मायु॒र्जीव्यासं॑ । ३ । (इति त्रिरधम्व)

जी॒वत्ता स्थ॑ जी॒व्यासं॑ सर्व॑मायु॒र्जीव्यासं॑ । ४ । (इति आकुञ्चितोष्टमास्य)

हिः प्रमज्य पाणिं प्रक्षाल्य सव्यं पाणिं पादौ च प्रोक्ष्य सजलकरेण शिखण्डशुषी नसिके श्रोत्रे चालम्ब्य

इन्द्र जीवेति सूक्तस्य ब्रह्मा ऋषिः – इन्द्रादयो मन्त्रोत्पः देवताः – गायत्री छन्दः आत्मानुमन्त्रणे विनियोगः

इन्द्र॑ जी॒व॒सुर्व॑ जी॒व॒ देवा॑ जी॒वा जी॒व्यासं॑महम् । सर्व॑मायु॒र्जीव्यासम्॑ ॥ (इति हृदयमनुमन्त्रयेत्)

२. आपोहिमेति सूक्तस्य सिन्धुद्वीप ऋषिः अपान्नपात् सोम आपञ्च देवताः – गायत्री छन्दः – मार्जने विनियोगः

आपो॑ हि॒ मा म॑यो॒भुव॑स्ता न॒ ऊर्जे॑ द॒क्षत॑न । म॒हे र॑णा॒व च॑क्ष॒से ॥ १ ॥

यो वः॑ शि॒षत॑मो र॒सस्त॑स्य॒ भाज॑षते॒ह नः॑ । उ॒शती॑रि॒व मा॒तरः॑ ॥ २ ॥

तस्मा॑ अरं॒ गमा॑म॒ वो यस्य॑ ह॒याव॑ जिन्व॒थ । आपो॑ जन॒यन्ता॑ च नः॑ ॥ ३ ॥

ई॒शाना॑ वा॒योणा॑ ह॒यन्ती॑र्ध्व॒णीनाम्॑ । अ॒पो या॑चामि भेष॒जम् ॥ ४ ॥ – (इति

प्रतिमन्त्रं सजलकुशैः शिरोऽभिषिञ्चेत्)

३. प्राणायामं कुर्यात्

ॐकारस्य ब्रह्मा ऋषिः दैवीगायत्री छन्दः परमात्मा देवता । भूर्भुवस्वरित्यासां

प्रजापतिः ऋषिः गायत्री त्रिष्टुप् जगतीति क्रमेण छन्दांसि अग्निवाय्वादित्या देवताः।

जनदिति व्याहृतेः प्रजापतिः ऋषिः अनुष्टुप् छन्दः चन्द्रमा देवता ।

~~वृथत्करत्नुहन्महच्छमोमित्यासां~~ प्रजापतिः ऋषिः बृहती छन्दः चित्ररथो देवता ।

गायत्र्याः विश्वामित्र ऋषिः गायत्री छन्दः सविता देवता । गायत्रीशिरसः प्रजापतिः

ऋषिः यजुश्छन्दः ब्रह्माग्निवाय्वादित्या देवताः प्राणायामे विनियोगः

ॐ भूः ॐ भुवः ॐ स्वः ॐ जनत् ॐ वृथत् ॐ कर्त् ॐ गुहत् ॐ महत्

ॐ तत् ॐ शं ॐ तत्स॑वि॒तुर्वरे॑ण्यं॒ भर्गो॑ दे॒वस्य॑ धीमहि॒ धियो॒ यो नः॑ प्रचो॒दया॑त्

ओगापो॒ज्योती॒रसो॒ऽमृतं॒ ब्रह्म॒भूर्भुवः॒ स्वरो॑म् ।

दक्षिणाङ्गुष्ठेन दक्षिणनासापुटं सम्मीक्ष्य वामनासापुटेन शनैः शनैः वायुमाकष्योदरं

परिपूर्वं अपरभिश्चतुर्गिरन्गुलीभिः यथायोगं वामनासापुटं सम्मीक्ष्य कुम्भके एव

प्राणवाममन्त्रं यथाशक्तिर्त्रिर्वा जपित्वा शनैः शनैः दक्षिणनासापुटेन वायुं विरेचयेत्

ॐ सूर्यश्चमेत्यस्य नारायणः ऋषिः सूर्यो देवता अनुष्टुप्छन्दः
अम्बुप्राशने विनियोगः ॥

ॐ सूर्यश्चमा मन्युश्च मन्युपतयश्च मन्युकृतेभ्यः

पापेभ्यो रक्षन्तां यद्वाय्वा पापमकार्षे

मनसा वाचा हस्ताभ्यां पद्भ्यामुदरेण शिशना

रात्रिस्तदवलुम्पतु यत्किञ्चिद्दुरितं मयि

इदमहं माममृतयोनी सूर्य्ये ज्योतिषि जुहोमि स्वाहा ॥

४. पुनश्चम्य

५. उत्तिष्ठन् हरिः सुपर्णेति मन्त्रेण दक्षिणहस्तस्थं जलमभिमन्त्र्य चतुर्वारमुत्सृजेत्

हरिः सुपर्णेति सूक्तस्य ब्रह्मा ऋषिः – सूर्यो जातवेदाः देवताः – जगती छन्दः –
सूर्यार्घ्यप्रदाने विनियोगः

हरिः सुपर्णो दिवमारुहोऽर्चिषा ये त्वा दिप्सन्ति दिवमुत्पतन्तम् ।

अव तां जहि हरसा जातवेदोऽर्चिष्यदुग्रोऽर्चिषा दिवगा रोह सूर्य ॥ १ ॥

६ । अभयं नः इति सूक्तेन सूर्यमुपतिष्ठेत्

अस्य श्री अथर्ववेदस्य एकोनविंशत् काण्डस्य अभयं नः इति मन्त्रस्य – अथर्वा
१ – मन्त्रोक्ताः देवताः – जगती छन्दः – अभयं मित्रातिमिति मन्त्रस्य त्रिष्टुप् छन्दः –
स्थाने विनियोगः

अभयं नः कस्त्वन्तरिक्षमभयं द्यावापृथिवी उभे इमे ।

अभयं पञ्चादभयं पुरस्तादुत्तरादधरादभयं नो अस्तु ॥

अभयं मित्रादभयममित्रादभयं ज्ञातादभयं पुरोयः ।

अभयं नक्तमभयं दिवा नः सर्वा आशा मम मित्रं भवन्तु ॥

७. अथ गायत्रीजपप्रकारः

आयातु वरदा देवी अक्षरं ब्रह्मसम्मितम् । गायत्री छन्दसां मातेदं ब्रह्म जुषस्व नः ।

ओऽजोसि सहोऽसि बलमसि धाजोऽसि देवानां धामनामासि विश्वमसि विश्वायु –

– स्सर्वमसि सर्वायुरभिभूरो गायत्रीमावाहयामि ।

इति गायत्रीमावाह्य गायत्रीविनियोगं स्मत्वा यथाक्षरं दैवतं रूपञ्च मनसि समाधाय
अष्टैकादशादि संख्यान्वितां प्रणवव्याहृतिपूर्विकां प्रणवान्तां गायत्री जपेत् ॥

प्रणवस्य ब्रह्मा ऋषिर्देवीगायत्री छन्दः परमात्मा देवता । महाव्याहृतीनां प्रजापतिः

ऋषिः गायत्र्युष्णिगनुष्टुप्छन्दसि अग्निवाय्वादित्या देवताः

गायत्र्याः विश्वामित्र ऋषिर्गायत्री छन्दः सविता देवता जपे विनियोगः

८. प्रार्थना

पश्येमेति सूक्तस्य ब्रह्मा ऋषिः – सूर्यो देवता – प्राजापत्यागायत्री छन्दः – प्रार्थनायां
विनियोगः

पश्ये॑म श॒रदः॑ श॒तम् । १ । जी॒र्वे॑म श॒रदः॑ श॒तम् । २ ।

बु॒ध्वे॑म श॒रदः॑ श॒तम् । ३ । रो॒हे॑म श॒रदः॑ श॒तम् । ४ ।

पू॒षे॑म श॒रदः॑ श॒तम् । ५ । भ॒र्वे॑म श॒रदः॑ श॒तम् । ६ ।

भू॒र्वे॑म श॒रदः॑ श॒तम् । ७ । भू॒र्वसीः॑ श॒रदः॑ श॒तात् । ८ ।

इन्द्र जीवेति सूक्तस्य ब्रह्मा ऋषिः – इन्द्रादयो मन्त्रोक्तः देवताः – गायत्री छन्दः –
प्रार्थनायां विनियोगः

इन्द्र॑ जी॒व सूर्य॑ जी॒व दे॒वा जी॒वा जी॒व्यास॑म॒हम् । सर्व॑मायु॒र्जीव्या॑सम् ॥

९. सावित्रीविसर्जनम्

स्तुता मयेति सूक्तस्य ब्रह्मा ऋषिः – गायत्री देवता – पञ्चपदाऽतिजगती छन्दः –
सावित्रीविसर्जने विनियोगः

स्तु॒ता म॒या व॒रदा॑ वे॒दमा॒ता प्र॒चोद॑यन्तां पा॒वमा॒नी द्वि॒जाना॑म् ।

आयुः॑ प्रा॒णं प्र॒जां प॒शुं की॒र्तिं द्र॑वि॒णं ब्र॑ह्मवर्च॒सम् ।

महा॑ द॒त्त्वा व्र॑जत ब्र॒ह्मलो॒कं ॥

इति गायत्री विसृज्य

१०. कृताञ्जलिर्भूम्यलग्नपादमूलो भूलग्नैकचरणो भूलग्नैकचरणार्द्धमात्रो वा

यद्यार्थमुपतिष्ठेत्

उदीराणा इति मन्त्रस्य अथर्वा ऋषिः - भूमिर्देवता - अनुष्टुप् छन्दः - उपस्थाने विनियोगः

उ॒दी॒रा॒णा उ॒तासी॑नास्तिष्ठन्तः प्र॒क्राम॑न्तः ।

प॒द॒भ्यां दक्षि॑णस॒व्याभ्यां॑ मा व्य॒धिष्ण॑हि भू॒म्याम् ॥

सूर्यस्येति पञ्चमन्त्राणां - ब्रह्मा ऋषिः - मन्त्रोक्ताः देवताः - प्रथममन्त्रस्य विरुदपुरस्ताद् बृहती द्वितीयस्य पुर उष्णिक् तृतीयपञ्चमयोः आर्षीगायत्री चतुर्थस्य विरुत्विषगागायत्री छन्दांसि - उपस्थाने विनियोगः

सूर्य॑स्याव॒तम॒न्वाव॑र्ते दक्षि॑णाम॒न्वाव॑र्तम् ।

सा मे॑ द्र॒वि॒णं यच्छ॑न्तु सा मे॑ ब्रा॒ह्मण॑वर्च॒सम् ॥

दि॒शो ज्योति॑ष्मतीर॒भ्याव॑र्ते ।

ता मे॑ द्र॒वि॒णं यच्छ॑न्तु ता मे॑ ब्रा॒ह्मण॑वर्च॒सम् ॥

सप्त॑ऋषी॒नभ्या॑वर्ते ।

ते मे॑ द्र॒वि॒णं यच्छ॑न्तु ते मे॑ ब्रा॒ह्मण॑वर्च॒सम् ॥

ब्र॒ह्माभ्या॑वर्ते ।

तन्मे॑ द्रवि॑णं यच्छन्तु॑ तन्मे॑ ब्राह्म॑णवर्च॒सम् ॥

ब्राह्म॑णा॒ अभ्या॑वर्ते ।

ते मे॑ द्रवि॑णं यच्छन्तु॑ ते मे॑ ब्राह्म॑णवर्च॒सम् ॥

असपन्नमिति सूक्तस्य – अथर्वा ऋषिः – मन्त्रोक्ताः देवताः – प्रथमस्य अनुष्टुप्, द्वितीयस्य सप्तपदाद्बृहतीगर्भातिशक्वरी छन्दसी – उपस्थाने विनियोगः

अस॒पन्नं॑ पु॒रस्ता॑त्प॒ञ्चा॒न्नो अभयं॑ कृतम् ।

स॒वि॒ता मा॑ दक्षि॒णत॑ उत्त॒रन्मा॑ शची॒पतिः॑ । १ ।

दि॒वो मा॑दि॒त्या रक्ष॑न्तु भू॒म्या रक्ष॑न्त्व॒ग्नयः॑ ।

इन्द्रा॑ग्नी रक्ष॒तां मा॑ पु॒रस्ता॑द॒क्षि॒नाव॒भितः॑ शर्म॑ यच्छताम् ।

ति॒रश्नी॑न॒घ्न्या रक्ष॑तु जा॒तवे॑दा भू॒तकृ॑ता मे स॒र्वतः॑ सन्तु॒ वर्म ॥ २ ॥

यस्मात्कोशादिति सूक्तस्य भगवद्भिः ब्रह्मा ऋषिः – परमात्मा देवाश्च देवताः – त्रिष्टुप् छन्दः – उपस्थाने विनियोगः

यस्मा॑त्कोशा॒दुद॑भ॒यम् वेदं॑ तस्मि॑न्नन्तर॒व दध्म॑ ए॒नम् ।

कृत॑मिष्टं ब्रह्म॑णो वी॒र्ये॑ऽण ते॒न मा॑ दे॒वास्त॑प॒साव॑तेह ॥